

Lauren A. Antonucci

# MANUALE DI NUTRIZIONE PER ATLETI MASTER

L'ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE  
PER GLI SPORTIVI OVER 35

ELIKA EDITRICE



*Declinazione di responsabilità*

Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2023 Elika srl  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) – Italy  
info@elika.it  
www.elika.it

Traduzione dall'inglese: Elisa Del Gobbo  
Revisione: Clizia Rocchi  
Impaginazione: Martina Picone  
Grafica di copertina: Sarah Bocconi  
Immagini di copertina: Viktor Bystrov/Unsplash®, Ben Kessel®, Shutterstock®

ISBN 9788898574827

Titolo dell'edizione originale: High-performance nutrition for masters athletes,  
Human Kinetics, Champaign (IL) USA  
Copyright originale © 2022, Lauren Antonucci

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

La mia gratitudine va a quelle persone della mia vita che mi hanno supportato in tutto e che continuano a farlo: i miei genitori Peri e Mickey Wallack, mio marito Russ, i nostri ragazzi Cooper, Ryder e Mia, mia sorella di sangue Rachel Wallack Cooperman e quella per scelta Nicole SinQuee, e le mie amiche di sempre Michelle Taylor, Elyse Cohen, Elisa MacPherson, Sarah Kavanagh e Stephanie Galinkin. È grazie al vostro sostegno che questo libro e tutti i miei traguardi sono stati possibili.



# SOMMARIO

Introduzione	IX
Ringraziamenti	XVII

## PARTE I CAMBIAMENTI FISIOLÓGICI NEGLI ATLETI MASTER

### **Capitolo 1. Definizione di atleta Master** **1**

L'età è soltanto un numero. Sono sempre in aumento gli atleti Master che continuano a gareggiare e partecipare ad attività sportive. Possiamo raggruppare gli atleti Master in base all'età, ma ciò non vuol dire che debbano rallentare la loro attività.

### **Capitolo 2. Chiarire i cambiamenti legati all'età** **17**

Con il passare degli anni si diventa più saggi, ma anche più soggetti a cambiamenti fisiologici che incidono su forza,  $VO_2$ max, metabolismo, salute delle ossa, sonno e altro ancora.

### **Capitolo 3. Strategie nutrizionali per gestire e prevenire le malattie** **39**

Nessuna dieta può renderci immortali, ma gli studi dimostrano che modificare in modo intelligente la nostra alimentazione può aiutarci a gestire e possibilmente prevenire diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione e tumori.

## PARTE II L'ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE

### **Capitolo 4. Principi nutrizionali per atleti Master** **61**

Tutti sappiamo come si mangia, ma quante cose sappiamo sulle conseguenze che hanno le nostre scelte alimentari a lungo termine sulla nostra salute generale e performance sportiva, in un panorama alimentare che cambia di continuo?

## **Capitolo 5. Carboidrati: gli energizzanti perfetti** **75**

I carboidrati sono una fonte importantissima di energia durante l'allenamento, la gara e il recupero. Imparate a regolare l'apporto di carboidrati sulla base del vostro sport e dei vostri obiettivi, scegliete i carboidrati giusti in linea con i vostri bisogni e ottimizzate il consumo per una performance di massimo livello.

## **Capitolo 6. Proteine per lo sviluppo muscolare** **99**

L'attività fisica combinata a un adeguato apporto proteico mantiene i muscoli forti, garantendo un invecchiamento sano e una performance straordinaria. Imparate a calcolare il timing del vostro apporto proteico per ottenere i massimi benefici prima, durante e dopo una sessione di allenamento o una gara.

## **Capitolo 7. Grassi sani** **119**

Non abbiate paura dei grassi. I grassi alimentari sono uno degli aspetti più importanti per un'alimentazione sana negli atleti Master. Imparate a inserirli nei pasti e negli spuntini per rimanere in perfetta salute.

## **Capitolo 8. Integratori** **137**

Quali sono gli integratori riconosciuti a livello scientifico e quali invece sono solo una perdita di denaro? Non fatevi ingannare dalle mode del momento e scoprite quali integratori vale la pena provare e quali è meglio lasciare perdere.

## **Capitolo 9. Fabbisogno di liquidi** **177**

Si dice che dovremmo bere otto bicchieri di acqua al giorno, giusto? Be', non è proprio così. Molti fattori possono influenzare il nostro fabbisogno di liquidi, tra cui l'ambiente e il livello di attività fisica. Destreggiatevi tra gli studi scientifici per sapere cosa consumare e quando, al fine di mantenere i tessuti idratati e tenere a bada la sete.

## **Capitolo 10. Rifornimento energetico inadeguato** **207**

Una gara molto dura o un allenamento intenso possono portare gli atleti Master ad assumere abitudini alimentari sbagliate e potenzialmente pericolose per la salute e gli obiettivi sportivi. Riconoscere il problema e agire subito è l'unico modo per guarire con successo e riprendersi brillantemente da cattive abitudini e disturbi alimentari.

## PARTE III TIMING DEI NUTRIENTI

### **Capitolo 11. Cosa mangiare prima di una gara 245**

Il carico di carboidrati è davvero necessario? Quanti liquidi e proteine bisogna assumere? Imparate a preparare il vostro corpo alla gara rifornendolo di tutte le energie di cui ha bisogno.

### **Capitolo 12. Cosa mangiare il giorno della gara 263**

Un'alimentazione adeguata è indispensabile il giorno della gara per ottenere performance migliori e per atleti Master più felici e più sani.

### **Capitolo 13. Cosa mangiare per il recupero 291**

Dopo la gara, dovete nutrire e reidratare le cellule per recuperare nel modo migliore. Dopotutto, bisogna già pensare alla sfida successiva.

Bibliografia	325
Indice analitico	345
L'autrice	359

## Capitolo 4

# PRINCIPI NUTRIZIONALI PER ATLETI MASTER

La maggior parte degli atleti non pensa solo alla performance ma anche alla salute. Nonostante questo, però, è spesso il desiderio di migliorare la propria performance che spinge a modificare alcuni comportamenti negli atleti più giovani, che sono all'inizio della loro carriera e credono di essere invincibili. Quando diventiamo atleti Master iniziamo a notare le conseguenze di quello che abbiamo fatto da giovani, come non aver prestato abbastanza attenzione alla qualità o alla quantità della nostra alimentazione nel corso degli anni o, al contrario, averne prestata così tanta da compromettere la qualità della vita e la performance. In questo capitolo parleremo di alcuni cambiamenti nutrizionali da cui possono trarre beneficio molti atleti Master.

## **UN PANORAMA ALIMENTARE IN CONTINUO CAMBIAMENTO**

Dal 1971 al 2004 il consumo calorico medio giornaliero negli Stati Uniti è aumentato del 22% per le donne e del 10% per gli uomini (Mozaffarian et al. 2011). Questo evento è stato accompagnato da un aumento generale del consumo di carboidrati raffinati e bevande zuccherate e da altri cambiamenti diffusi nello stile di vita e nell'alimentazione, non sempre necessariamente migliorativi.

Per capire meglio come le scelte che facciamo in fatto di stile di vita e alimentazione influiscano a lungo termine su peso, salute e longevità, la Nurses' Health Study (NHS), la Nurses' Health Study II (NHS II) e la He-

alth Professionals Follow-Up Study (HPFS) hanno studiato lo stile di vita e le abitudini alimentari di oltre 120.000 uomini e donne per un periodo di tempo che va dai 12 ai 20 anni, con l'obiettivo di creare delle strategie utili basate sulla popolazione per ridurre i tassi di obesità e di malattie croniche che sono aumentati in poco tempo nel corso degli ultimi decenni.

Gli studi hanno preso in considerazione infermieri/e e sanitari/e di un'età media compresa tra i 37 anni e mezzo e i 52 anni, per un periodo di follow-up della durata di 20 anni. Esaminando informazioni mediche e abitudini alimentari, tra cui le quantità e il tipo di alimenti assunti, si è notato un aumento medio di peso di 1,5 kg ogni quattro anni. L'aumento di peso maggiore è stato rilevato negli individui che hanno consumato più patate, anche fritte, bevande zuccherate e carne rossa lavorata e non (Mozaffarian et al. 2011). Altri fattori che hanno dimostrato di contribuire fortemente a un aumento di peso nell'arco dei due decenni sono stati un aumento del consumo di alcolici e in media un sonno notturno inferiore a 6 ore o superiore a 8 ore. C'è stata una correlazione negativa tra l'aumento di peso e il consumo di verdure, cereali integrali, frutta, frutta secca e yogurt, a supporto del fatto che un maggior consumo di questi alimenti diminuisce la probabilità di ingrassare nel corso degli anni.

In una vera e propria epidemia di obesità che continua a dilagare negli Stati Uniti, gli studiosi hanno notato un calo della durata del sonno, hanno misurato variazioni negli ormoni leptina e grelina e hanno riscontrato un aumento della fame, con preferenza verso cibi ricchi di calorie e raffinati (Mozaffarian et al. 2011). Hanno inoltre riscontrato che chi è ingrassato passava molto tempo davanti alla TV e consumava cereali raffinati e cibi industriali. La maggior parte di noi ha esagerato ogni tanto con gli snack davanti al suo programma preferito. È stato dimostrato che le pubblicità e l'inserimento di prodotti influenzano le nostre scelte alimentari sia mentre guardiamo la TV che durante il resto della giornata.

## **LE BASI DI UN'ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE**

Mangiare più frutta, verdura, legumi, frutta secca, semi e cereali integrali è un buon punto di partenza per restare in salute a lungo. Ma nel caso in cui vi servissero dei motivi in più, alcuni studi scientifici hanno dimostrato che seguire questo tipo di alimentazione vi aiuterà a sentirvi sazi più

a lungo, a mantenere le arterie pulite, la pressione bassa ed evitare le infiammazioni. Come abbiamo già visto nel capitolo 3, un'alimentazione di questo tipo implica naturalmente un maggior consumo generale di fibre che a loro volta aiutano a ridurre il rischio di ammalarsi di diversi tipi di cancro, a gestire i livelli glicemici nel sangue e a diminuire il colesterolo totale. Un senso di sazietà prolungato aiuta ad assumere più facilmente porzioni adeguate ai vostri bisogni e a scegliere alimenti più completi e ricchi di nutrienti piuttosto che optare nel corso della giornata per soluzioni veloci e cibi che contengono zuccheri raffinati. A mano a mano che si avvicinano ai 40, 50 e 60 anni, gli atleti di successo si rendono conto che sono le scelte in fatto di stile di vita e abitudini quotidiane, molto più di un qualsiasi allenamento, pasto o scelta alimentare, a essere decisive per contribuire a diminuire il rischio di contrarre le malattie più diffuse nella nostra società. Quelle stesse scelte influenzeranno la nostra abilità di riprenderci dagli allenamenti e di continuare ad allenarci negli anni. In questo capitolo leggeremo la testimonianza in prima persona di due podisti, che hanno corso per tutta la vita e sono una fonte d'ispirazione per gli atleti di tutto il mondo.

Come afferma in modo brillante Norman Goluskin durante l'intervista che segue, mangiar sano è importante per la salute generale, per la performance atletica e la longevità nello sport, ma bisogna fare sempre tutto con moderazione. Per il nostro benessere è ugualmente importante concedersi di gustare il cibo che ci piace, senza pensare in maniera troppo ossessiva a ogni boccone ingerito. Nei prossimi capitoli, e in particolare nel capitolo 10, sentiremo diversi atleti parlare del loro rapporto con il cibo e delle battaglie contro i disturbi alimentari.

## INTERVISTA A NORMAN GOLUSKIN

Norman Goluskin è diventato atleta e sostenitore dell'esercizio fisico per tutti intorno ai 30 anni. È stato membro del direttivo della New York Road Runners (NYRR) per vent'anni e membro del board della Mohonk Preserve dal 1999. Nella sua carriera atletica, Norman ha corso la prima maratona dei cinque distretti di New York nel 1976, detiene un record personale da maratoneta di 2:41 (Boston), ha stabilito il record mondiale nella sua fascia d'età partecipando alla staffetta 4×800 metri tra i 60 e i 70 anni e ha recentemente vinto al campionato nazionale americano alcune medaglie d'oro per la categoria over 80 nei 5.000 e nei 10.000 metri e una medaglia d'argento nei 1.500 metri. È stato uno degli ideatori dello NYRR Children's Running Program e della parte di raccolta fondi, Team for Kids, che ora aiuta 250.000 bambini in tutto il mondo. Quando diceva che il suo obiettivo era far sì che tutti i bambini facessero sport era molto determinato. La sua visione umile e inclusiva non solo riguardo i runner ma anche nei confronti di tutti gli esseri umani, è allo stesso tempo innovativa e rincuorante. Norman ha condiviso con noi i suoi segreti per un successo atletico a lungo termine:

1. Innanzitutto, correte... a presentarvi alle gare!
2. Se non riuscite a correre più veloce, allora siate pazienti: accettate gli anni che passano!

### **Qual è stata la tua evoluzione da atleta?**

Da bambino, quando mia madre mi chiedeva di comprare il latte, io correvo letteralmente al negozio, poi quando ho iniziato con la squadra della scuola sono iniziati anche i dolori ai polpacci e quindi le due cose erano incompatibili. Allora sono entrato nella squadra di nuoto ma non è andata bene neanche in quell'occasione. All'età di 37 anni, quando mi stavo per sposare per la seconda volta, ho iniziato a fare esercizio per allentare lo stress e a correre su pista. All'inizio, già dopo un chilometro e mezzo pensavo di morire. Poi, sono arrivato a circa due chilometri e mezzo e ho capito che ero ancora vivo, anche se temevo veramente che mi sarei potuto infortunare per il resto della mia vita. Poi una settimana ho corso una 5 miglia insieme a un amico e mi sono divertito molto! Il resto, come si suol dire, è storia.

### **Quali sono gli aspetti positivi dell'essere un atleta Master?**

Ho corso nel campionato dei 10 km su strada nell'aprile 2019 e sulla schiena avevamo indicata la nostra età. Gli atleti più giovani che mi passavano vicino facevano il tifo per me, mi dicevano che ero di grande ispirazione. Non ho mai pensato di esserlo, ma immagino che molti credano che è impressionante che all'età di 80 anni riesca non solo a stare in piedi ma anche a correre. Sono sempre stato bravo nella corsa, ma mai eccellente, e questa è l'occasione giusta per essere più competitivo.

### **L'alimentazione ti ha aiutato nella vita e nella carriera da atleta?**

Non sono mai stato un fan delle verdure e riconosco che non è una bella cosa, ma mi sforzo di mangiarle. Per anni, ho pensato che la pizza fosse un gruppo alimentare. Per fortuna a mia moglie piace mangiare sano, quindi negli anni la mia alimentazione è migliorata grazie a lei. A parte gli scherzi, mangio in modo piuttosto sano. Un toast e una banana prima della corsa mattutina e un porridge d'avena con mirtilli e caffè subito dopo. A pranzo vario: a volte un toast al tonno, altre volte salmone. A cena mangio pesce o qualche altro tipo di proteine e riso o un altro carboidrato e quando mia moglie cucina i fagiolini, mi dice che devo mangiarne di più e allora ne prendo un po'.

### **Come hai modificato il tuo apporto nutrizionale da quando sei un atleta Master?**

Mio padre è morto all'età di 53 anni per problemi al cuore, quindi sin da giovane sono stato informato dei rischi a livello genetico delle malattie cardiache. A 70 anni, il cardiologo mi ha detto che i miei livelli di calcio erano molto alti e mi ha consigliato di seguire una dieta mediterranea. Per come sono di carattere, se faccio qualcosa devo farla per bene, e da quel momento ho iniziato a mangiare sempre in modo "corretto". Poco dopo mi sono reso conto che non dovevo seguire un'alimentazione perfetta, ma solo più bilanciata e che era meglio non essere né a un estremo né all'altro. Corro ancora in maniera competitiva all'età di 80 anni e mi sento abbastanza bene, quindi penso di aver fatto la cosa giusta.

*continua ⇒*

## LA DIETA “IDEALE”

Nel corso degli ultimi anni, sono state condotte diverse ricerche per trovare la dieta e il tasso di macronutrienti “ideali” per perdere peso e per mantenerlo. Vediamo insieme i risultati più importanti.

Il National Weight Control Registry è uno studio che comprende individui che hanno perso una media di 30 kg e hanno mantenuto il proprio peso corporeo per circa 5 anni e mezzo. Questo studio va alla ricerca delle abitudini ricorrenti di chi ha avuto successo per stilare dei consigli che possano essere utili a chi vuole perdere peso sul lungo termine. L'età media delle persone coinvolte è di 45 anni per le donne e 49 per gli uomini. Ecco i principali risultati estratti dal registro.

- Il 98% degli individui dichiara di aver modificato il proprio consumo alimentare.
- Il 94% ha svolto più esercizio fisico per perdere peso.
- Il 90% ha dichiarato di fare circa un'ora di esercizio fisico al giorno, soprattutto camminata.
- Il 78% ha fatto colazione ogni giorno.
- Il 75% ha controllato il peso una volta alla settimana.

### **Cosa ti spinge a correre ancora?**

Ad oggi tutti i miei migliori amici sono usciti dal giro della corsa. Siamo un gruppo variegato che ha dei valori solidi. Nella corsa non importa che lavoro fai, se sei più o meno ricco o più o meno vecchio o da dove vieni, dipende tutto da come abbracci questo sport. Tutti abbiamo a cuore la salute, il rispetto per gli altri e per la natura e l'ambiente ed è questo quello che conta più di ogni altra cosa.

### ***Il piatto preferito di Norman dopo una gara***

I miei compagni di corsa\* ovviamente si gustano la loro colazione preferita bella grassa dopo la corsa, ma io no. Credo che molti abbiano quest'idea che il cibo è come una ricompensa per aver corso, ma io sono una persona semplice.